

# FRITIDSKORTET HILLERØD

– et frikort til nye aktiviteter 2026-2027



Folkeoplysningsudvalg  
Hillerød Kommune

# FRITIDSKORTET Hillerød

## – hvad er det og hvem kan deltage?

Folkeoplysningsudvalget i Hillerød Kommune tilbyder i samarbejde med foreningerne i Hillerød FRITIDSKORTET Hillerød.

**FRITIDSKORTET** Hillerød giver dig mulighed for gratis at prøve aktiviteter

i de forskellige idræts-spejder-og børne-og ungdomsforeninger, som står omtalt i dette hæfte.

Den enkelte forening bestemmer, hvor mange gange du kan prøve en aktivitet gratis.

### Hvem kan deltage?

Går du i 0. til og med 10. klasse, så kan du prøve de aktiviteter som foreningerne tilbyder i hæftet.

### Hvad skal jeg gøre?

Har du fundet en eller flere aktiviteter, som du kunne tænke dig at prøve, skal du kontakte den enkelte forening.

Folkeoplysningsudvalget håber, at du med FRITIDSKORTET Hillerød

vil finde nye og spændende fritidsaktiviteter.

FRITIDSKORTET findes på Hillerød Kommunes hjemmeside og på din skoles elev-og forældreintra.

### Rigtig god fornøjelse!

Folkeoplysningsudvalget i Hillerød Kommune

## Hvor finder jeg hvad?

### Atletik

FIF Hillerød Atletik..... 3

### Badminton

Alsønderup SG&I Badminton..... 4  
Hillerød Badminton..... 5  
IF Skjold Skævinge Badminton..... 6  
St. Lyngby IF Badminton..... 7  
Ålholm IF Badminton..... 8

### Basketball

Hillerød Basketball..... 9

### Bordtennis

Alsønderup SG&I Bordtennis..... 10  
HGI Bordtennis..... 11

### Bueskydning

Hillerød Bueskyttelaug..... 12

### Cirkus

Cirkus ZigZag Cirkusskole..... 13

### Cykling

CC Hillerød..... 14

### Disc golf

Eghjorten Disc Golf Klub..... 15

### eSport

Hillerød eSport..... 16

### Fitness

IF Skjold Skævinge Fitness..... 17

### Fodbold

Alsønderup SG&I Fodbold..... 18  
Brødeskov IF Fodbold..... 19  
FIF Fodbold..... 20  
Gadevang IF Fodbold..... 21  
Gørlose S&I Fodbold..... 22  
Hillerød Fodbold..... 23  
IF Skjold Skævinge Fodbold..... 24  
KBK Hillerød Fodbold..... 25  
St. Lyngby IF Fodbold..... 26  
Ålholm IF Fodbold..... 27

### Fægtning

Hillerød Fægteklub..... 28

### Gymnastik

Alsønderup SG&I Gymnastik..... 29  
Gørlose S&I Gymnastik..... 30  
HGI Gymnastik og Trampolin..... 31  
IF Skjold Skævinge Gymnastik..... 32  
St. Lyngby IF Gymnastik..... 33  
Uvelse IF Gymnastik..... 34

### Golf

Hillerød Golf Klub..... 35

### Håndbold

Hillerød Håndbold Klub..... 36  
IF Skjold Skævinge Håndbold..... 37  
St. Lyngby IF Håndbold..... 38

### Kampsport

Hillerød Judo..... 39  
Hillerød Ju-Jitsu..... 40  
Hillerød Taekwondo Klub..... 41  
Hillerød Karate Do-Kai..... 42

### Klatring

GaK Hillerød Klatreklub..... 43

### Kor

Frederiksborg Drengekor..... 44  
Kirkerytmik-kor..... 45

### Løb

HVRunners..... 46

### NERF Kamp (skumpile)

Alsønderup SG&I NERF Kamp..... 47

### Orienteringsløb

FIF Hillerød Orientering..... 48

### Padel

Hillerød Tennis & Padel Klub..... 49

### Petanque

Gørlose S&I Petanque..... 50

### Pickleball

Alsønderup SG&I Pickleball..... 51  
Hillerød Tennis & Padel Klub..... 52

### Ridning

Hillerød Sportsrideklub..... 53

### Rulleskøjteløb

Alsønderup SG&I Rulleskøjte..... 54

### Sejlsad

Sejlkлубben Esrum Sø..... 55

### Skak

Hillerød Skakklub..... 56

### Skydning

Alsønderup SG&I Skydning..... 57  
Hillerød Skytteforening..... 58  
IF Skjold Skævinge Skydning..... 59

### Spejder

1. Hillerød - Chr. IV.s Trop..... 60  
DDS Birgitte Gjøe Gruppe..... 61  
DDS Brødeskov Gruppe..... 62  
DDS Frydenborg Gruppe..... 63  
FDF Alsønderup..... 64  
FDF Hillerød..... 65  
Frederiksborg Trop..... 66  
Grib Skov Trop..... 67  
Kong Hardeknud Trop..... 68  
KFUM-spejderne Hillerød..... 69  
KFUM Skævinge Gruppe..... 70

### Svæveflyvning

Nordsjællands Svæveflyveklub..... 71

### Svømning

Firmaidræt Hillerød - svømmeafdeling..... 72  
Hillerød Svømmeklub..... 73

### Teater

Alsønderup SG&I Teater..... 74

### Tennis

Alsønderup SG&I Tennis..... 75  
Gørlose S&I Tennis..... 76  
Hillerød Tennis & Padel Klub..... 77  
Nødebo IF Tennis..... 78

### Vægtløftning

Ålholm IF Vægtløftning..... 79

### Økonomisk støtte

Støtte til kontingent, stævner og udstyr..... 80

# FIF Hillerød Atletik

www.fifh.dk

**Kontaktperson:** Nicolaj R. Sørensen  
**Mail:** [nrs800@hotmail.com](mailto:nrs800@hotmail.com)  
**Aktivitet:** Atletik

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>      |
|---------------|-----------------|--------------|------------------|
| Mandag        | Kl. 17.00-18.00 | 8-14 år      | Hillerød Stadion |
| Onsdag        | Kl. 17.00-18.00 | 8-14 år      | Hillerød Stadion |

|                                           |                         |
|-------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Antal gratis prøvegange:</b>           | 2 uger                  |
| <b>Prøveperiode begrænset:</b>            | Ja, august og september |
| <b>Omklædning nødvendigt:</b>             | Ja                      |
| <b>Mulighed for omklædning på stedet:</b> | Ja                      |
| <b>Kræves specielt udstyr:</b>            | Nej                     |
| <b>Udstyr der kan lånes:</b>              | Nej                     |



# Alsønderup SG&I Badminton

[www.asgi.dk](http://www.asgi.dk)

**Kontaktperson:** Tine Bojer Jørgensen • tlf. 29 93 92 24  
**Mail:** [formand@asgi.dk](mailto:formand@asgi.dk)  
**Aktivitet:** Badminton

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b> | <b>Alder</b>       | <b>Sted</b>                |
|---------------|------------|--------------------|----------------------------|
| -             | -          | 8-11 år / 12-17 år | Kulsviergården, Alsønderup |

Se på vores hjemmeside [www.asgi.dk](http://www.asgi.dk) under Badminton. Ønsker du at sikre dig en plads på holdet kan du tilmelde dig her på [www.asgi.dk/badminton/betaling](http://www.asgi.dk/badminton/betaling)

|                                           |                                     |
|-------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Antal gratis prøvegange:</b>           | 3 gange                             |
| <b>Omkledning nødvendig:</b>              | Ja, shorts, t-shirt og indendørssko |
| <b>Mulighed for omklædning på stedet:</b> | Ja                                  |
| <b>Kræves specielt udstyr:</b>            | Ja, ketcher og indendørs gummisko   |
| <b>Udstyr der kan lånes:</b>              | Ja, ketcher i begrænset omfang      |



# Hillerød Badmintonklub

[www.hb-badminton.dk](http://www.hb-badminton.dk)

**Kontaktperson:** Trine Steffensen  
**Mail:** [usu@hb-badminton.dk](mailto:usu@hb-badminton.dk)  
**Aktivitet:** Badminton

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b>                        | <b>Sted</b>                             |
|---------------|-----------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|
| Mandag        | Kl. 15.15-16.30 | Begyndere, 6-12 år                  | Hillerød Badmintonklub, Milnersvej 37 C |
| Mandag        | Kl. 16.30-18.00 | Begyndere, over 10 år               | Hillerød Badmintonklub, Milnersvej 37 C |
| Onsdag        | Kl. 15.15-16.30 | Begyndere, ca. 6-12 år              | Hillerød Badmintonklub, Milnersvej 37 C |
| Fredag        | Kl. 15.15-16.30 | Begyndere, ca. 6-12 år              | Hillerød Badmintonklub, Milnersvej 37 C |
| Fredag        | Kl. 16.30-18.00 | Begyndere, over 10 år               | Hillerød Badmintonklub, Milnersvej 37 C |
| Lørdag        | Kl. 09.00-10.00 | Forældre/barn, ca. 4-8 år           | Hillerød Badmintonklub, Milnersvej 37 C |
| Lørdag        | Kl. 10.00-11.15 | Begyndere og let øvede, ca. 8-14 år | Hillerød Badmintonklub, Milnersvej 37 C |

Derudover har vi træninger for alle aldre på alle niveauer. Skriv endelig til os for at høre nærmere.

**Antal gratis prøvegange:** Efter aftale på ovenstående mail  
**Prøveperiode begrænset:** Ja  
**Omkledning nødvendigt:** Ja, indendørs-tøj og -sko  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja, fine omklædningsforhold og bad  
**Kræves specielt udstyr:** Ja, badmintonketcher og indendørssko  
**Udstyr der kan lånes:** Badmintonketcher kan lånes af trænerne



# IF Skjold Skævinge Badminton

[www.iss-badminton.dk](http://www.iss-badminton.dk)

**Kontaktperson:** Anne Larsen • tlf. 23 45 00 66  
Sanna Hartvigsen • tlf. 26 21 48 25

**Aktivitet:** Badminton

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b>          | <b>Sted</b>    |
|---------------|-----------------|-----------------------|----------------|
| Onsdag        | Kl. 16.00-17.30 | 7 år+                 | Skævingehallen |
| Mandag        | Kl. 16.30-17.30 | Kamptræning for øvede | Skævingehallen |

**Antal gratis prøvegange:** 2 gange

**Omkledning nødvendigt:** Ja, helst shorts og t-shirt

**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja

**Kræves specielt udstyr:** Ja, ketcher og indendørs gummisko med lys sål

**Udstyr der kan lånes:** Ketcher i begrænset omfang



# St. Lyngby IF Badminton

[www.stlyngbyif.dk](http://www.stlyngbyif.dk)

**Kontaktperson:** Lasse Larsen • tlf. 60 71 94 34  
**Mail:** [L.larsen@live.dk](mailto:L.larsen@live.dk)  
**Aktivitet:** Badminton

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b> | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>       |
|---------------|------------|--------------|-------------------|
| -             | -          | 3-70 år      | Ll. Lyngby hallen |

Se programmet på hjemmesiden [www.stlyngbyif.dk](http://www.stlyngbyif.dk)

|                                           |                  |
|-------------------------------------------|------------------|
| <b>Antal gratis prøvegange:</b>           | Aftales med afd. |
| <b>Prøveperiode begrænset:</b>            | Ja               |
| <b>Omklædning nødvendigt:</b>             | Ja               |
| <b>Mulighed for omklædning på stedet:</b> | Ja               |
| <b>Kræves specielt udstyr:</b>            | Nej              |
| <b>Udstyr der kan lånes:</b>              | Ja               |



# Ålholm IF Badminton

<http://badminton.aalholm-if.dk>

**Kontaktperson:** Jannick G. Jensen • tlf. 29 43 74 74  
**Mail:** [sheriffen99@gmail.com](mailto:sheriffen99@gmail.com)  
**Aktivitet:** Badminton

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>  |
|---------------|-----------------|--------------|--------------|
| Mandag        | Kl. 16.00-17.30 | 6-18 år      | Ålholmhallen |

|                                           |                                |
|-------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Antal gratis prøvegange:</b>           | Aftales med træneren           |
| <b>Prøveperiode begrænset:</b>            | Aftales med træneren           |
| <b>Omklædning nødvendigt:</b>             | Ja                             |
| <b>Mulighed for omklædning på stedet:</b> | Ja                             |
| <b>Kræves specielt udstyr:</b>            | Ketcher og indendørs gummisko  |
| <b>Udstyr der kan lånes:</b>              | Ja, ketcher i begrænset omfang |



# Hillerød Basketball Klub

[www.hilleroedbasket.dk](http://www.hilleroedbasket.dk)

**Kontaktperson:**

Michael Burgess • tlf. 42 41 43 65

**Mail:**

Skriv via vores Facebook gruppe "Hillerød Basketball Klub" eller til [hilleroedbasketball@gmail.com](mailto:hilleroedbasketball@gmail.com)

**Aktivitet:**

Basketball - Nye spillere er altid velkommen

*Hillerød Basketball Klub har hold for drenge og piger fra 3 år og opefter, samt voksne motionist hold for mænd og kvinder.*

*Vi er en klub med stærke værdier og et bredt, ambitiøst udviklingsmiljø med plads til alle.*

*Se [hilleroedbasket.dk](http://hilleroedbasket.dk) for mere info, træningstider og tilmelding.*

I 2026-27 har vi følgende hold for børn og unge:

U5 Nano Mix (3-5 år) • U7 Nano Mix (0. klasse) • U9 Piger (1.-2. klasse) • U9 Drenge (1.-2. klasse) • U11 Piger (3.-4. klasse)

U11 Drenge (3.-4. klasse) • U13 Piger (5.-6. klasse) • U13 Drenge (5.-6. klasse) • U15 Drenge (7.-8. klasse) • U15 Piger (7. - 8. klasse)

Hillerød Heroes - for børn med særlige behov

**Antal gratis prøvegange:**

4 gange indenfor 14 dage

**Omklædning nødvendigt:**

Ja, indendørssko, shorts og t-shirt - og husk drikkedunk! :-)

**Kræves specielt udstyr:**

Nej



# Alsønderup SG&I Bordtennis

www.asgi.dk

**Kontaktperson:** Sebastian  
**Mail:** [hansensebastian376@gmail.com](mailto:hansensebastian376@gmail.com)  
**Aktivitet:** Bordtennis

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b>                                   | <b>Sted</b>                 |
|---------------|-----------------|------------------------------------------------|-----------------------------|
| Tirsdag       | Kl. 17.30-19.00 | 6 år og opefter, også forældre og andre voksne | Kulsviergården i Alsønderup |

Træning hver tirsdag fra september til april , alle niveauer, nybegyndere og øvede er meget velkomne

**Antal gratis prøvegange:** 2 stk.  
**Omkledning nødvendigt:** Ja  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Træningstøj og indendørs træningssko  
**Udstyr som kan lånes:** Bordtennisbat og bolde



# HGI Bordtennis

[www.hgibordtennis.dk](http://www.hgibordtennis.dk)

**Kontaktperson:** Mads Britze • tlf. 26 35 71 00  
**Mail:** [medlem@hgibordtennis.dk](mailto:medlem@hgibordtennis.dk)  
**Aktivitet:** Bordtennis

| <b>Ugedag</b>      | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b>                | <b>Sted</b> |
|--------------------|-----------------|-----------------------------|-------------|
| Mandag og Onsdag   | Kl. 17.00-18.30 | Unge født 2008 eller senere | Royal Stage |
| Tirsdag og Torsdag | Kl. 16.30-18.00 | Unge født i 2007 eller før  | Royal Stage |

**Antal gratis prøvegange:** Den første måned  
**Omkledning nødvendig:** Ja  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** T-shirts, korte bukser og indendørs gummisko  
**Udstyr som kan lånes:** Køb ikke et bat før du har talt med træneren.  
I starten kan du låne af os.



# Hillerød Bueskyttelaug

hilleroedbue.memberlink.dk

**Kontaktperson:** Svend Christensen • tlf. 24 64 12 34 (telefonid mandage mellem kl. 14.30-18.30)  
**Mail:** [buesvend@gmail.com](mailto:buesvend@gmail.com)  
**Aktivitet:** Bueskydning

Træningstider kan ses på [www.hillerod-bueskytter.dk/tid-og-sted](http://www.hillerod-bueskytter.dk/tid-og-sted)

*Fra oktober-april trænes der indendørs. Fra maj-september trænes der udendørs. Vi opfordrer interesserede til at tilmelde sig vores bueskole, se hjemmesiden. For børn og unge med særlige behov, kan der rettes henvendelse til formanden/kontaktpersonen. Indendørs trænes der på Frederiksborg Byskole, Carlsbergvej 13. Udendørs trænes der ved Royal stage på, Milnersvej 39 (bagved svømmehallen). Klubben tilbyder træning for alle.*

**Antal gratis prøvegange:** 1 måned  
**Prøveperiode begrænset:** Ja  
**Omkledning nødvendigt:** Nej  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Nej  
**Kræves specielt udstyr:** Ja, efter en måned køber man egne pile, armbeskytter & fingerlap, klubben kan være behjælpelig med bestilling



<https://www.cirkuszigzag.dk/cirkusskole/>

| <i><b>Ugedag</b></i> | <i><b>Tid</b></i> | <i><b>Alder</b></i> | <i><b>Sted</b></i>                       |
|----------------------|-------------------|---------------------|------------------------------------------|
| Torsdag              | Kl. 16.00-17.30   | 8-16 år             | Klaverfabrikkens dramaskole (Kedelhuset) |

**Antal gratis prøvegange:** 1  
**Prøveperiode begrænset:** Ja, kun i september  
**Omkklædning nødvendigt:** Nej  
**Kræves specielt udstyr:** Nej  
**Udstyr der kan lånes:** Ja, Alverdens cirkusudstyr



# CC Hillerød

www.cchillerod.dk

**Kontaktperson:** Trine Jacobsen  
**Mail:** [trine.f.jacobsen@outlook.dk](mailto:trine.f.jacobsen@outlook.dk)  
**Aktivitet:** Cykling, Race-Spinning-MTB

| <b>Ugedag</b>             | <b>Tid</b>              | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>                    |
|---------------------------|-------------------------|--------------|--------------------------------|
| Sommer Tirsdag og Torsdag | Kl. 17.15-19.30 (Racer) | 9-16 år      | Start v. Frederiksborg Byskole |
| Vinter Tirsdag            | Kl. 18.00-? (Spinning)  | 9-16 år      | Start v. Frederiksborg Byskole |
| Vinter Søndag             | Kl. 09.30-11.30 (MTB)   | 9-16 år      | Start v. Frederiksborg Byskole |

**Antal gratis prøvegange:** Den første måned  
**Prøveperiode begrænset:** Nej  
**Kræves specielt udstyr:** Cykelhjelm påkrævet  
**Udstyr der kan lånes:** Klubcykel kan evt. lånes



# Eghjorten Disc Golf Klub

<http://EDGK.dk>

**Kontaktperson:**

Sindre Håker

**Mail:**

[eghjortendgk@gmail.com](mailto:eghjortendgk@gmail.com)

**Aktivitet:**

Disc golf

**Ugedag**

Alle

**Tid**

Alle døgnets lyse timer

**Alder**

Alle aldre

**Sted**

Eghjorten Naturlegeplads  
Jespervej 309, 3480 Fredensborg

**Antal gratis prøvegange:**

Ubegrænset

**Omklædning nødvendig:**

Udendørstøj, søm matcher vejret

**Kræves specielt udstyr:**

Disc golf, frisbee (se mulighed for udlån)

**Udstyr der kan lånes:**

Disc kan lejes af foreningen



# Hillerød eSport

www.hillerød-esport.dk

**Kontaktperson:** Steffan Rasmussen  
**Mail:** [kontakt@hillerød-esport.dk](mailto:kontakt@hillerød-esport.dk)  
**Aktivitet:** CS:GO, Fortnite, League of Legend

| <b>Spil</b> | <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b>                            | <b>Sted</b>           |
|-------------|---------------|---------------------------------------|-----------------------|
| CS:GO       | Tirsdag       | Kl. 16.30-18.30 eller kl. 18.30-20.30 | Søndre Jernbanevej 13 |
| Fortnite    | Mandag        | Kl. 18.40-20.40                       | Søndre Jernbanevej 13 |

*Fortnite bliver muligvis flyttet til et tidligere tidspunkt. Vi opretter flere hold når der er nok spillere, se evt. på vores hjemmeside. Alle aldre er velkommen. Vi skal nok finde et hold der passer!*

**Antal gratis prøvegange:** 3  
**Kræves specielt udstyr:** Vi har alt nødvendigt udstyr



# IF Skjold Skævinge Fitness

[www.iss-fitness.dk](http://www.iss-fitness.dk)

Kontaktperson: Vivian Rydstrøm • tlf. 25 54 54 59 fra kl. 17.00-20.00  
Mail: Skriv via vores hjemmeside [www.iss-fitness.dk](http://www.iss-fitness.dk) eller via vores Facebook gruppe - ISS Fitness (Idrætsforening Skjold Skævinge Fitness)  
Aktivitet: Styrke og konditions træning (vi har også lidt holdtræning - se på hjemmesiden)

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>     |
|---------------|-----------------|--------------|-----------------|
| Alle dage     | Kl. 05.00-23.00 | 15 år+       | Skævinge hallen |

**Antal gratis prøvegange:** 1 prøvetime og programlægning  
**Prøveperiode begrænset:** -  
**Omklædning nødvendigt:** Ja samt indendørs sko  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Alm. træningstøj og indendørssko



# Alsønderup SG&I Fodbold

www.asgi.dk

**Kontaktperson:** Nikolaj Lyng Madsen • tlf. 51 80 81 78  
**Mail:** [svend.smider@hotmail.com](mailto:svend.smider@hotmail.com)  
**Aktivitet:** Fodbold

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b> | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>             |
|---------------|------------|--------------|-------------------------|
| -             | -          | 5 år+        | Baunevej 10, Alsønderup |

Se vores hjemmeside [www.asgi.dk](http://www.asgi.dk) om information om tid og sted.

**Antal gratis prøvegange:** 2 gange  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Ja, benskinner og fodboldstøvler  
**Udstyr der kan lånes:** Ja, træningstøj til seniorer (18 år+)



# Brødeskov IF Fodbold

www.broedekov.dk

**Kontaktperson:** Christian Nielsen • tlf. 50 46 90 70  
**Mail:** [formand@broedekov.dk](mailto:formand@broedekov.dk)  
**Aktivitet:** Fodbold

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b> | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>                                     |
|---------------|------------|--------------|-------------------------------------------------|
| -             | -          | 6-18 år      | Brødeskov Stadion, Kollerødvej 1, 3400 Hillerød |

*Træningstider for de enkelte Brødeskov årgange fastlægges efter sommerferien og kan ses på klubbens hjemmeside.*

|                                           |                             |
|-------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Antal gratis prøvegange:</b>           | 4                           |
| <b>Omklædning nødvendigt:</b>             | Ja                          |
| <b>Mulighed for omklædning på stedet:</b> | Ja                          |
| <b>Kræves specielt udstyr:</b>            | Fodboldstøvler og benskiner |



# FIF Fodbold

www.fif-hillerod.dk

**Kontaktperson:** Peter Christensen • tlf. 20 47 24 15  
**Mail:** [pvc3400@gmail.com](mailto:pvc3400@gmail.com)  
**Aktivitet:** Fodbold

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b> | <b>Alder</b> | <b>Sted</b> |
|---------------|------------|--------------|-------------|
| -             | -          | 5-60 år      | -           |

Se mere om træningstider og dage på vores hjemmeside.

|                                           |                                |
|-------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Antal gratis prøvegange:</b>           | Kontakt foreningen             |
| <b>Omklædning nødvendigt:</b>             | Ja, almindeligt sportstøj      |
| <b>Mulighed for omklædning på stedet:</b> | Ja                             |
| <b>Kræves specielt udstyr:</b>            | Ja benskiner og fodboldstøvler |
| <b>Udstyr der kan lånes:</b>              | Nej                            |



# Gadevang IF Fodbold

www.gadevang-if.dk

**Kontaktperson:** Rasmus Hougaard • tlf. 42 21 71 76  
**Mail:** [bestyrelsen@gadevang-if.dk](mailto:bestyrelsen@gadevang-if.dk)  
**Aktivitet:** Fodbold

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b> | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>          |
|---------------|------------|--------------|----------------------|
| -             | -          | 5-60 år      | Gadevang Sportsplads |

*Kontakt ovenstående for information om dag og tid.*

**Antal gratis prøvegange:** 4 gange  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Fodboldstøvler og benskinner





# Gørlose S&I Fodbold

[www.gorloresi.dk](http://www.gorloresi.dk)

**Kontaktperson:** Jacob Sørensen • tlf. 26 17 04 49  
**Mail:** [jollemisser@yahoo.dk](mailto:jollemisser@yahoo.dk)  
**Aktivitet:** Ungdomsfodbold

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b> | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>                  |
|---------------|------------|--------------|------------------------------|
| -             | -          | 5-60 år      | Klubhus, Strøvej 96, Gørlose |

*Opdaterede træningstider og dage kan ses på vores hjemmeside*

|                                           |                                  |
|-------------------------------------------|----------------------------------|
| <b>Antal gratis prøvegange:</b>           | Aftales med trænere              |
| <b>Prøveperiode begrænset:</b>            | Nej                              |
| <b>Omklædning nødvendigt:</b>             | Nej                              |
| <b>Mulighed for omklædning på stedet:</b> | Ja                               |
| <b>Kræves specielt udstyr:</b>            | Ja, fodboldstøvler og benskinner |
| <b>Udstyr der kan lånes:</b>              | Nej                              |



# Hillerød Fodbold

[www.hilleroedfodbold.dk](http://www.hilleroedfodbold.dk)

**Kontaktperson:**

Tine Marie Kristensen

**Mail:**

[info@hilleroedfodbold.dk](mailto:info@hilleroedfodbold.dk)

**Aktivitet:**

Fodbold for børn, unge, voksne og seniorer fra 2-91 år samt Fodbold Fitness (kvindehold)

Der trænes mandag til fredag fra kl. 16.30 på Hillerød Stadion.

Oplysninger om træningstider for den enkelte årgang kan findes på [www.hilleroedfodbold.dk](http://www.hilleroedfodbold.dk).

**Antal gratis prøvegange:**

2-4 gange

**Prøveperiode begrænset:**

14 dage

**Mulighed for omklædning på stedet:**

Ja

**Kræves specielt udstyr:**

Fodboldstøvler og benskiner, evt. målmandshandsker

Fodbold Fitness: Fodboldstøvler og benskiner ikke påkrævet



# IF Skjold Skævinge Fodbold

www.iss-fodbold.dk

**Kontaktperson:** Jesper Rasmussen • tlf. 26 84 95 45 / Rudi Dalsgaard • tlf. 24 65 80 09  
**Mail:** [formand@iss-fodbold.dk](mailto:formand@iss-fodbold.dk) / [rudi.dalsgaard@gmail.com](mailto:rudi.dalsgaard@gmail.com)  
**Aktivitet:** Fodbold

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b> | <b>Alder</b> | <b>Sted</b> |
|---------------|------------|--------------|-------------|
| -             | -          | 5 år+        | -           |

Se venligst hjemmeside for træningstider.

**Antal gratis prøvegange:** 4 gange  
**Prøveperiode begrænset:** 14 dage -1 måned afhænging af antallet af ugentlige træninger  
**Omklædning nødvendigt:** Ja  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Anbefalet fodboldstøvler og skinner



# KBK Hillerød Fodbold

www.kbk-hillerød.dk

**Kontaktperson:** Carsten Petersen • tlf. 40 42 89 10  
**Mail:** [formand.kbk@gmail.com](mailto:formand.kbk@gmail.com)  
**Aktivitet:** Fodbold

| <b>Ugedag</b>  | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>             |
|----------------|-----------------|--------------|-------------------------|
| Mandag-Torsdag | Kl. 17.00-20.00 | 6-14 år      | Grønnevang Skole afd. Ø |
| Mandag-Torsdag | Kl. 17.00-20.00 | 6-14 år      | Grønnevang Skole afd. J |
| Mandag-Torsdag | Kl. 17.00-20.00 | 15-18 år     | Grønnevang Skole afd. J |

**Antal gratis prøvegange:** 8 gange  
**Prøveperiode begrænset:** En måned  
**Omklædning nødvendigt:** Ja  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Ja, fodboldstøvler og benskiner  
**Udstyr der kan lånes:** Ja, bolde, kamptrøje og bukser



# St. Lyngby IF Fodbold

www.stlyngbyif.dk

**Kontaktperson:** Jens Dalsgaard • tlf. 25 71 25 12  
**Mail:** [lynet71@gmail.com](mailto:lynet71@gmail.com)  
**Aktivitet:** Fodbold

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b> | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>               |
|---------------|------------|--------------|---------------------------|
| -             | -          | 5 år+        | Skolevej 3, 3320 Skævinge |

*Træningstider kan ses på foreningens hjemmeside.*

|                                           |                                       |
|-------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Antal gratis prøvegange:</b>           | Efter aftale med træneren             |
| <b>Omkledning nødvendigt:</b>             | Ja                                    |
| <b>Mulighed for omklædning på stedet:</b> | Ja                                    |
| <b>Kræves specielt udstyr:</b>            | Fodboldstøvler og benskiner anbefales |
| <b>Udstyr der kan lånes:</b>              | Nej                                   |



# Ålholm IF Fodbold

<https://fodbold.aalholm-if.dk>

**Kontaktperson:** Peter Thue Poulsen • tlf. 26 84 41 92  
**Mail:** [thuepoulsen@youmail.dk](mailto:thuepoulsen@youmail.dk)  
**Aktivitet:** Fodbold

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b> | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>                                   |
|---------------|------------|--------------|-----------------------------------------------|
| -             | -          | 4 år+        | Banerne ved Hillerød Vest Skolen (Ålholm afd) |

Træningstider kan ses på <https://fodbold.aalholm-if.dk>

|                                           |                                                    |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Antal gratis prøvegange:</b>           | Aftales med træneren                               |
| <b>Prøveperiode begrænset:</b>            | Nej                                                |
| <b>Omklædning nødvendigt:</b>             | Nej, men benskiner er en god idé                   |
| <b>Mulighed for omklædning på stedet:</b> | Ja                                                 |
| <b>Kræves specielt udstyr:</b>            | Nej, men fodboldstøvler og benskiner er en god idé |



# Hillerød Fægteklub

www.hillf.dk

**Kontaktperson:** Rune Raskmark Rønne • tlf. 31 25 44 33  
**Mail:** [formand@hillf.dk](mailto:formand@hillf.dk)  
**Aktivitet:** Fægtning

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b>               | <b>Sted</b>                |
|---------------|-----------------|----------------------------|----------------------------|
| Onsdag        | Kl. 18.30-20.00 | Begyndere / Øvede 10-15 år | Hillerødsholmsskolen sal 1 |
| Torsdag       | Kl. 18.30-20.30 | Begyndere / Øvede 16-99 år | Hillerødsholmsskolen sal 1 |

**Antal gratis prøvegange:** 1 måned  
**Prøveperiode begrænset:** Starter 1. onsdag i måneden  
**Omkledning nødvendigt:** Ja, indendørs sko og lange bukser  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Nej, det lånes af klubben  
**Udstyr der kan lånes:** Al udstyr lånes af klubben første år



# ASG&I Gymnastik

www.asgi.dk

**Kontaktperson:** Formand Tine Bojer Jørgensen • tlf. 29 93 92 24  
**Mail:** [formand@asgi.dk](mailto:formand@asgi.dk)  
**Aktivitet:** Gymnastik, dans og fitness for børn, unge, voksne og seniorer

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b> | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>                |
|---------------|------------|--------------|----------------------------|
| -             | -          | 1-100 år     | Kulsviergården, Alsønderup |

Se programmet på vores hjemmeside [www.asgi.dk](http://www.asgi.dk) gymnastikafdelingen, hvor tilmelding starter 1. august

**Antal gratis prøvegange:** 1 gang - aftales med instruktøren på holdet  
**Prøveperiode begrænset:** Ja  
**Omkledning nødvendig:** Ja  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja



# Gørlose S&I Gymnastik

www.gorlose-si.dk

**Kontaktperson:** Gitte Schørring Jensen • tlf. 50 90 23 69  
**Mail:** [gitte.sc.jensen@gmail.com](mailto:gitte.sc.jensen@gmail.com)  
**Aktivitet:** Gymnastik

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b> | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>          |
|---------------|------------|--------------|----------------------|
| -             | -          | -            | Gørlose gymnastiksal |

*Tjek endelige træningstider på vores hjemmeside.*

|                                           |                      |
|-------------------------------------------|----------------------|
| <b>Antal gratis prøvegange:</b>           | Aftales med træneren |
| <b>Prøveperiode begrænset:</b>            | Nej                  |
| <b>Omkledning nødvendigt:</b>             | Ja                   |
| <b>Mulighed for omklædning på stedet:</b> | Ja                   |
| <b>Kræves specielt udstyr:</b>            | Nej                  |
| <b>Udstyr der kan lånes:</b>              | Nej                  |



# HGI Gymnastik og Trampolin

www.hgigym.dk

**Kontaktperson:** Karin Nielsen • tlf. 20 77 60 53  
**Mail:** [kontakt@hgigym.dk](mailto:kontakt@hgigym.dk)  
**Aktivitet:** Familiegymnastik, Børnegymnastik, Rytmisk gymnastik, Springgymnastik

*Se vores hjemmeside for mange spændende hold for både børn, unge og voksne.*

**Antal gratis prøvegange:** 3 gange  
**Prøveperiode begrænset:** 1. september-1. oktober  
**Omkklædning nødvendigt:** Ja, ingen jeans eller udesko  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Nej  
**Udstyr der kan lånes:** Nej



# IF Skjold Skævinge Gymnastik

[www.iss-gymnastik.dk](http://www.iss-gymnastik.dk)

**Kontaktperson:** Line Fuldbj-Olsen / Birgitte Westphal-Hemmingsen  
**Mail:** [issgymbestyrelse@gmail.com](mailto:issgymbestyrelse@gmail.com)  
**Aktivitet:** Gymnastik

*Se vores hjemmeside for hold samt tilmelding.*

**Antal gratis prøvegange:** 2 - kontakt instruktøren, på det hold du ønsker at prøve, for nærmere aftale  
**Prøveperiode begrænset:** Kontakt instruktøren, på det hold du ønsker at prøve, for nærmere aftale  
**Omkledning nødvendig:** Ja, tøj du kan bevæge dig i, samt gode indendørssko eller bare fødder  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Nej



# St. Lyngby IF Gymnastik

[www.stlyngbyif.dk](http://www.stlyngbyif.dk)

**Kontaktperson:**

Charlotte Bølling • tlf. 31 34 99 14

**Mail:**

[gymnastik@stlyngbyif.dk](mailto:gymnastik@stlyngbyif.dk)

**Aktivitet:**

springgymnastik, teamgym konkurrence, dans, trampolin, crossdance og løb

**Ugedag**

Mandag  
Mandag  
Mandag  
Tirsdag  
Tirsdag  
Tirsdag  
Tirsdag  
Tirsdag  
Onsdag  
Onsdag  
Torsdag  
Torsdag  
Fredag  
Søndag

**Tid**

Kl. 16.00-16.50  
Kl. 17.00-17.45  
Kl. 17.00-18.30  
Kl. 16.00-16.50  
Kl. 17.00-17.55  
Kl. 18.00-19.30  
Kl. 19.20-20.00  
Kl. 19.25-20.25  
Kl. 16.00-17.25  
Kl. 17.30-18.25  
Kl. 18.30-19.45  
Kl. 19.45-21.00  
Kl. 16.00-18.00  
Kl. 09.00-10.00

**Alder**

Badutspring, 5-6 år  
Far, mor, barn, 1-3 år  
Trampolin, 9 år +  
Puslinge, 3-4 år  
Spring 1, 3.-5. klasse  
Spring 2, fra 5. klasse  
Konkurrence Spring, fra 5. klasse  
Crossdance™, Unge/Voksne  
ALL-STARs Italien 2020, fra 8. klasse  
Spirerne, 1.-2. klasse  
Løbehold - 5-10 km. Unge/voksne  
Løbehold - Marathon, Unge/voksne  
Rytme/Momenter, fra 5. klasse  
Step & Styrke, Unge/voksne

**Sted**

Ll. Lyngby Hallen  
Ll. Lyngby Hallen  
Ll. Lyngby Hallen  
Ll. Lyngby Hallen  
Ll. Lyngby Hallen  
Ll. Lyngby Hallen  
Ll. Lyngby Hallen  
Ll. Lyngby Hallen  
Ll. Lyngby Hallen  
Ll. Lyngby Hallen  
Ll. Lyngby Hallen  
Ll. Lyngby Hallen  
Ll. Lyngby Hallen  
Ll. Lyngby Hallen

**Antal gratis prøvegange:**

1. gang

**Omkklædning nødvendigt:**

Ja

**Kræves specielt udstyr:**

Nej

**Prøveperiode begrænset:**

Ja

**Mulighed for omklædning på stedet:**

Ja

**Udstyr der kan lånes:**

Ja



# Uvelse IF Gymnastik

www.uif.dk

**Kontaktperson:** Nina K. Jørgensen • tlf. 29 91 38 81  
**Mail:** [gymnastik@uif.dk](mailto:gymnastik@uif.dk)  
**Aktivitet:** Gymnastik

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b>      |
|---------------|-----------------|
| Mandag        | Kl. 17.30-18.45 |
| Mandag        | Kl. 20.30-22.00 |
| Tirsdag       | Kl. 16.00-17.00 |
| Tirsdag       | Kl. 18.00-19.00 |
| Onsdag        | Kl. 16.00-17.00 |
| Onsdag        | Kl. 17.15-18.30 |
| Torsdag       | Kl. 16.00-17.00 |
| Torsdag       | Kl. 17.00-18.00 |
| Torsdag       | Kl. 18.00-19.00 |

**Alder**  
Mandags gymnastik (16 år+)  
Uvelse Fitness (16 år+)  
Sjov og leg gymnastik (3-5 år)  
Multisport (9-16 år)  
Spring (6-8 år)  
Uvelse kids spring (9-16 år)  
Tumlingerne m. forældre (0-3 år)  
Vinyasa Yoga 16 år+)  
Tabata (16 år+)

Se nærmere information om hold, tid og sted på [www.uif.dk](http://www.uif.dk)

|                                           |                                          |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>Antal gratis prøvegange:</b>           | 2 stk. ved sæsonstart – derefter 1. gang |
| <b>Prøveperiode begrænset:</b>            | Ja                                       |
| <b>Omklædning nødvendigt:</b>             | Ja                                       |
| <b>Mulighed for omklædning på stedet:</b> | Ja                                       |



# Hillerød Golf Klub

www.hillerodgolf.dk

**Kontaktperson:** Kristian Mangor Olsen • tlf. 26 85 41 56  
**Mail:** [kmangor@me.com](mailto:kmangor@me.com)  
**Aktivitet:** Golf

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b> | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>                        |
|---------------|------------|--------------|------------------------------------|
| Hør nærmere   | -          | 10-18 år     | Hillerød Golf Klub, Nysøgårdsvej 9 |

**Antal gratis prøvegange:** 5  
**Prøveperiode begrænset:** August-oktober og april-juni  
**Omkledning nødvendig:** Måske, egnet beklædning anbefales  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Ja  
**Udstyr der kan lånes:** Ja



# Hillerød Håndbold Klub

www.hillerod-hk.dk

**Kontaktperson:** Jan-Jon Johansson • tlf. 28 25 08 99  
**Mail:** [jan-jon@live.dk](mailto:jan-jon@live.dk)  
**Aktivitet:** Håndbold

Tag kontakt til vores kontaktperson eller på vores mail, så hjælper vi jer i kontakt til de rette trænere.  
Kig evt. på vores hjemmeside: [www.hillerod-hk.dk](http://www.hillerod-hk.dk), for at finde træningstid og sted.

**Antal gratis prøvegange:** 2 uger  
**Prøveperiode begrænset:** Nej  
**Omklædning nødvendigt:** Ja, almindeligt sportstøj  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Kondisko, senere håndboldsko  
**Udstyr der kan lånes:** Nej



# IF Skjold Skævinge Håndbold

www.iss-haandbold.dk

**Kontaktperson:** Stine Kirk • tlf. 60 14 38 69  
**Mail:** [kasserer@iss-haandbold.dk](mailto:kasserer@iss-haandbold.dk)  
**Aktivitet:** Håndbold

| <b>Ugedag</b>      | <b>Tid</b> | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>    |
|--------------------|------------|--------------|----------------|
| Tirsdag og Torsdag | -          | 6 år+        | Skævingehallen |

**Antal gratis prøvegange:** 3 gange  
**Omklædning nødvendigt:** Ja, husk indendørs gummisko  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Nej  
**Udstyr der kan lånes:** Bolde kan lånes ved træningen



# St. Lyngby IF Håndbold

[www.stlyngbyif.dk](http://www.stlyngbyif.dk)

**Kontaktperson:** Heidi Fabricius Ahmt • tlf. 60 71 94 34  
**Mail:** [hj@nordik-staal.dk](mailto:hj@nordik-staal.dk)  
**Aktivitet:** Håndbold

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b> | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>       |
|---------------|------------|--------------|-------------------|
| -             | -          | 3-70 år      | Ll. Lyngby hallen |

Se programmet på hjemmesiden [www.stlyngbyif.dk](http://www.stlyngbyif.dk).

|                                           |                  |
|-------------------------------------------|------------------|
| <b>Antal gratis prøvegange:</b>           | Aftales med afd. |
| <b>Prøveperiode begrænset:</b>            | Ja               |
| <b>Omklædning nødvendigt:</b>             | Ja               |
| <b>Mulighed for omklædning på stedet:</b> | Ja               |
| <b>Kræves specielt udstyr:</b>            | Nej              |
| <b>Udstyr der kan lånes:</b>              | Ja               |



# Hillerød Judo

[www.judoklubben.dk](http://www.judoklubben.dk)

**Kontaktperson:** Michael Albrechtsen • tlf. 41 70 42 52  
**Mail:** [judoklubben@gmail.com](mailto:judoklubben@gmail.com)  
**Aktivitet:** Judo

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b>    |
|---------------|-----------------|-----------------|
| Mandag        | Kl. 17.00-18.30 | Børn (Let øvet) |
| Tirsdag       | Kl. 17.00-18.00 | Børn (Begynder) |
| Tirsdag       | Kl. 18.00-19.30 | Voksen Judo     |

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b>       |
|---------------|-----------------|--------------------|
| Onsdag        | Kl. 17.00-18.00 | Mini Judo          |
| Onsdag        | Kl. 18.00-19.00 | Speciel Needs Judo |
| Torsdag       | Kl. 17.00-18.00 | Børn (Let øvet)    |
| Torsdag       | Kl. 18.00-19.30 | Voksen             |

Se hjemmeside for yderligere information: [www.judoklubben.dk](http://www.judoklubben.dk).

**Sted:** Judo dojoen i Royal Stage  
**Antal gratis prøvegange:** 1 gang (herefter 35 kr. pr. træning indtil man tilmelder sig et hold)  
**Prøveperiode begrænset:** Ja  
**Omklædning nødvendigt:** Ja  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Nej  
**Udstyr der kan lånes:** Judogi kan lånes



# Hillerød Ju-Jutsu & Selvforsvar

[www.ju-jutsu-hilleroed.dk](http://www.ju-jutsu-hilleroed.dk)

**Kontaktperson:** Emil Nørspang • tlf. 61 54 24 29  
**Mail:** [hjj.bestyrelse@gmail.com](mailto:hjj.bestyrelse@gmail.com)  
**Aktivitet:** Selvforsvar-Ju-Jutsu

| <b>Ugedag</b>    | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b>       |
|------------------|-----------------|--------------------|
| Mandag og Onsdag | Kl. 17.00-18.00 | Børn 6-12 år       |
| Mandag og Onsdag | Kl. 18.00-19.15 | Teenagere 13-16 år |
| Mandag           | Kl. 19.15-20.45 | Voksne 16 år+      |
| Torsdag          | Kl. 19.00-20.30 | Voksne 16 år+      |
| Onsdag           | Kl. 19.15-20.45 | Fighting           |

*Kom og prøv en sport, som er sjov, fuld af gode venner, og som du virkelig kan bruge til noget.*

**Antal gratis prøvegange:** 4 gange  
**Prøveperiode begrænset:** Nej  
**Omklædning nødvendigt:** Nej  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Træningsdragt eller gi  
**Udstyr der kan lånes:** Gi



# Hillerød Taekwondo Klub

[www.taekwon.dk](http://www.taekwon.dk)

**Kontaktperson:** Søren P. Skou • tlf. 25 26 50 13  
**Mail:** [Formand.htk@gmail.com](mailto:Formand.htk@gmail.com)  
**Aktivitet:** Taekwondo

| Ugedag               | Tid             | Alder        | Sted                |
|----------------------|-----------------|--------------|---------------------|
| Tirsdage og torsdage | Kl. 17.00-18.00 | Børn 6-12 år | Royal Stage, 1. sal |
| Tirsdage og torsdage | Kl. 18.00-19.30 | 12 år+       | Royal Stage, 1. sal |

Se vores hjemmeside [www.taekwon.dk](http://www.taekwon.dk) for information om hold og træningstider. Man kan som forælder træne på samme tid som sit barn, og forældre er supervalgte. Taekwondo er velegnet som familieaktivitet.

**Antal gratis prøvegange:** 2 uger  
**Prøveperiode begrænset:** Nej  
**Omkledning nødvendigt:** Ja, nybegyndere kan træne i joggingtøj, shorts/t-shirt eller lign.  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Nej  
**Udstyr der kan lånes:** Nej



# Hillerød Karate Do-Kai

[www.hillerodkarate.com](http://www.hillerodkarate.com)

**Kontaktperson:** Søren Larsen  
**Mail:** [sl@wagado.dk](mailto:sl@wagado.dk)  
**Aktivitet:** Karate (Shotokan Karate)

| <b>Ugedag</b>                    | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>         |
|----------------------------------|--------------|---------------------|
| Mandag, Onsdag, Fredag og Lørdag | 5 år+        | Royal Stage, 1. sal |

*Det skal være sjovt at gå til karate. Vi har plads til alle fra mini-ninjaer (fyldt 5 år), over børn og voksne til Mr. Myagi – vores senior hold. Se hjemmeside for yderligere informationer om træningstider for de forskellige hold. Du kan træne op til fire dage om ugen eller samtidigt med dit barn - vi glæder os til at se dig til en prøvetime!*

**Antal gratis prøvegange:** 2  
**Omklædning nødvendigt:** Nybegyndere kan træne i joggingtøj og bare fødder.  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Nej



# GaK Hillerød Klatreklub

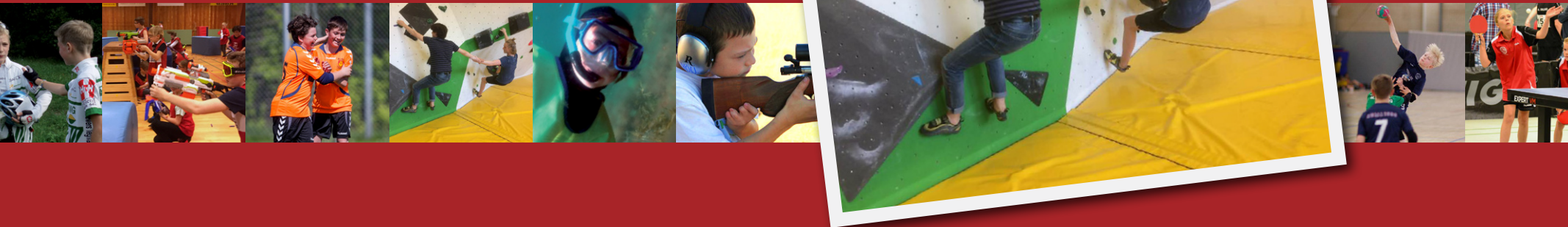
[www.gadevangklatring.dk](http://www.gadevangklatring.dk)

**Kontaktperson:** Flemming Pedersen  
**Mail:** [gadevangklatring@gmail.com](mailto:gadevangklatring@gmail.com)  
**Aktivitet:** Bouldering – klatring i max 4,5 meter højde med underliggende faldmadras.

| <b>Ugedag</b>           | <b>Tid</b>                     | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>                |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------------|
| Sidste lørdag i måneden | Kl. 11.00-13.00 (IKKE i juli!) | 5-95 år      | Hillerødsholmsskolen sal 2 |

*Børn/unge under 18 år kun ifølge myndig voksen.*

|                                           |                                                                             |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Antal gratis prøvegange:</b>           | 0 gange. Voksne: 50 kr. / børn: 25 kr. inkl. lån af klatresko op til str 45 |
| <b>Prøveperiode begrænset:</b>            | Ja (sidste lørdag i måneden kl. 11.00-13.00, juli undtaget!)                |
| <b>Omkledning nødvendig:</b>              | Ja, indendørssko/ klatresko                                                 |
| <b>Mulighed for omkledning på stedet:</b> | Ja                                                                          |
| <b>Kræves specielt udstyr:</b>            | Ja klatresko/indendørs sko                                                  |
| <b>Udstyr der kan lånes:</b>              | Klatresko fra str. 5 år og til str. 45                                      |



# Frederiksborg Drengekor

[www.frederiksborgdrengekor.dk](http://www.frederiksborgdrengekor.dk)

**Kontaktperson:** Karen-Maria Baun Hørlück (dirigent) • tlf. 61 67 48 66  
**Mail:** [kmbh@km.dk](mailto:kmbh@km.dk)  
**Aktivitet:** Drengekor

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b>                                         |
|---------------|-----------------|------------------------------------------------------|
| Mandag        | Kl. 15.00-15.50 | Spirekor for drenge i 2.-3. kl.                      |
| Mandag        | Kl. 15.00-17.00 | Drengekor for drenge i 3.-7. kl.                     |
| Onsdag        | Kl. 16.00-18.00 | Drengekor for drenge i 3.-7. kl.                     |
| Onsdag        | Kl. 17.00-19.30 | Mandskor for drenge, hvis stemmer er gået i overgang |

**Sted**  
Slotskirkens Hus,  
Frederiksværksgade 2B  
3400 Hillerød

**Antal gratis prøvegange:** 3  
**Prøveperiode begrænset:** Nej  
**Omkledning nødvendig:** Nej  
**Mulighed for omkledning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Ja, Vi har koncerttøj på, når vi optræder. Den hvide skjorte og sorte strømper skal man selv købe  
**Udstyr der kan lånes:** Koret udlåner sorte bukser, sko og blå butterfly og i et begrænset omfang aflagte hvide skjorter, som andre sangere er vokset fra.



# Kirkerytmik-kor

[www.frederiksborg-slotskirke.dk](http://www.frederiksborg-slotskirke.dk)

**Kontaktperson:** Susanne Hartmann Stæger • tlf. 26 15 05 86  
**Mail:** [susanne@musikbiks.dk](mailto:susanne@musikbiks.dk)  
**Aktivitet:** Kirkerytmik-kor

|               |                 |              |                                                                          |
|---------------|-----------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>                                                              |
| Torsdag       | Kl. 16.45-17.35 | 5-7 år       | Slotskirkens Hus, korprøvesalen,<br>Frederiksværksgade 2B, 3400 Hillerød |

*12 gange - første gang 4. sep*

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| <b>Antal gratis prøvegange:</b>           | 3   |
| <b>Prøveperiode begrænset:</b>            | Ja  |
| <b>Omklædning nødvendigt:</b>             | Nej |
| <b>Mulighed for omklædning på stedet:</b> | Nej |
| <b>Kræves specielt udstyr:</b>            | Nej |



# HVRunners

www.hvrunners.dk

**Kontaktperson:** Marie Ejby Hansen • tlf. 60 62 27 72  
**Mail:** [hvrunnershillerod@gmail.com](mailto:hvrunnershillerod@gmail.com)  
**Aktivitet:** Løb

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b>           | <b>Sted</b>          |
|---------------|-----------------|------------------------|----------------------|
| Mandag        | kl. 15.45-16.45 | Junior Runners 9-13 år | Hillerød Vest Skolen |
| Onsdag        | kl. 16.00-17.00 | Junior Runners 9-13 år | Hillerød Vest Skolen |
| Onsdag        | kl. 16.00-17.00 | Young Runners 14-21 år | Hillerød Vest Skolen |
| Fredag        | kl. 15.15-16.15 | Mini Runners 6-8 år    | Hillerød Vest Skolen |
| Fredag        | kl. 15.15-16.15 | Junior Runners 9-13 år | Hillerød Vest Skolen |
| Fredag        | kl. 16.15-17.15 | Young Runners 14-21 år | Hillerød Vest Skolen |

*Holdet henvender sig til børn og unge som gerne vil træne frem mod et motionsløb eller atletikstævner eller som har et ønske om at komme i bedre form, blive hurtigere og stærkere. Holdet kan også bruges som supplerende træning ved siden af en anden sportsgren.*

**Antal gratis prøvegange:** 1  
**Prøveperiode begrænset:** Nej  
**Omkledning nødvendig:** Mød op i udendørs tøj/ løbetøj  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Løbesko



# Alsønderup SG&I NERF kamp

www.asgi.dk

**Kontaktperson:** Peter Windum • tlf. 23 37 97 88  
**Mail:** [Peter@Windum.com](mailto:Peter@Windum.com)  
**Aktivitet:** Indendørs kamp med skumpile

| <b>Ugedag</b>              | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>                |
|----------------------------|-----------------|--------------|----------------------------|
| udvalgte søndage i sæsonen | Kl. 12.30-15.00 | 6 år+        | Kulsviergården, Alsønderup |

Se hjemmeside [ASGI.DK](http://ASGI.DK) og facebookside [Alsønderup idrætsforening](#) for yderligere information.

|                                           |                            |
|-------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Antal gratis prøvegange:</b>           | Nej                        |
| <b>Omkledning nødvendigt:</b>             | Nej                        |
| <b>Mulighed for omkledning på stedet:</b> | Ja                         |
| <b>Kræves specielt udstyr:</b>            | Medbring eget NERF våben   |
| <b>Udstyr der kan lånes:</b>              | NERF pile udlånes til alle |



# FIF Hillerød Orientering

[www.fiforientering.dk](http://www.fiforientering.dk)

**Kontaktperson:** Heidi Holmberg  
**Mail:** [heidilholmberg@gmail.com](mailto:heidilholmberg@gmail.com)  
**Aktivitet:** Orienteringsløb-børne og ungdomstræning

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b> | <b>Sted</b>              |
|---------------|------------|--------------------------|
| Tirsdag       | Kl. 17.15  | Skovene omkring Hillerød |

Tjek træningskalenderen på foreningshjemmeside for præcis mødested - <https://info.fiforientering.dk/>

**Antal gratis prøvegange:** 2 måneder  
**Omkledning nødvendigt:** Ja, udetøj-løbetøj og overtøj  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Nej, du får kort og kan låne kompas  
**Særlige forhold:** Se altid vores hjemmeside eller kontakt os for at kende præcis mødested.  
Vi giver instruktion og vejledning til dig når du er helt ny  
og du må gerne tage din far og mor med!





# Gørlose S&I Petanque

[www.gorlose-si.dk](http://www.gorlose-si.dk)

**Kontaktperson:** Birthe Larsen • tlf. 48 27 84 57

**Aktivitet:** Petanque

**Ugedag**

Mandag og Onsdag  
Søndag

**Tid**

Kl. 19.00  
Kl. 10.00-12.00

**Alder**

Alle aldre  
Alle aldre

**Sted**

Gørlose Stadion  
Gørlose Stadion

**Antal gratis prøvegange:**

Aftales med formanden

**Prøveperiode begrænset:**

Nej

**Omklædning nødvendigt:**

Nej

**Mulighed for omklædning på stedet:**

Ja

**Kræves specielt udstyr:**

Petanque kugler

**Udstyr der kan lånes:**

Nej



# Alsønderup SG&I Pickleball

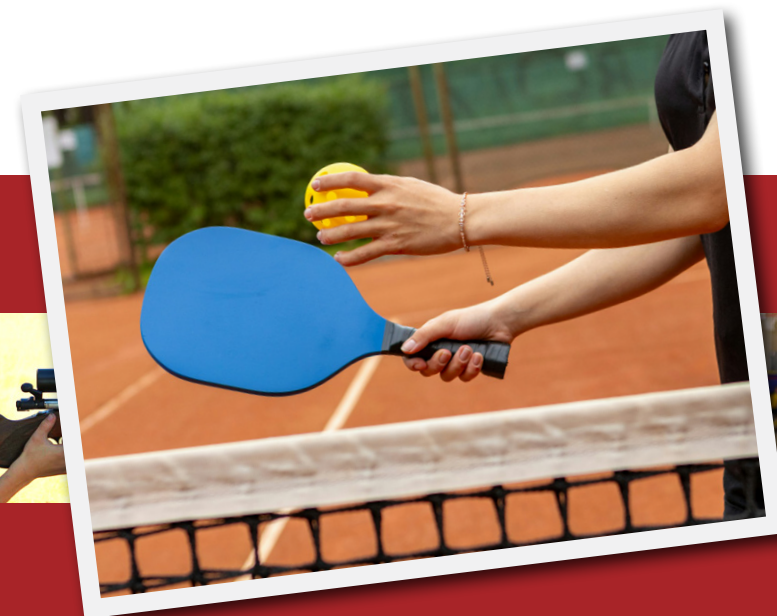
www.asgi.dk

**Kontaktperson:** Margit Enevoldsen • tlf. 40 47 37 80  
**Mail:** [margit.tulstrup@gmail.com](mailto:margit.tulstrup@gmail.com)  
**Aktivitet:** Pickleball

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b>                                   | <b>Sted</b>                 |
|---------------|-----------------|------------------------------------------------|-----------------------------|
| Tirsdag       | Kl. 17.00-19.00 | 6 år og opefter, også forældre og andre voksne | Kulsviergården i Alsønderup |

Træning hver tirsdag fra september til april, alle niveauer, nybegyndere og øvede er meget velkomne

**Antal gratis prøvegange:** 2  
**Omkledning nødvendigt:** Ja  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Træningstøj og indendørs træningssko  
**Udstyr der kan lånes:** Bat og bolde



# Hillerød Tennis & Padel Klub

www.htpk.dk

**Kontaktperson:** Nathalia Thorius • tlf. 44 14 22 66  
**Mail:** [htpk@htpk.dk](mailto:htpk@htpk.dk)  
**Aktivitet:** Pickleball

## **Ugedag**

Kontakt Michal Rembierz for information om træningstider  
Læs mere på <https://htpk.halbooking.dk/newlook/default.asp>

## **Alder**

0. - 10. klasse

**Antal gratis prøvegange:** 2  
**Prøveperiode begrænset:** Nej  
**Omklædning nødvendigt:** Ja  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Ketcher/bat og indendørs/udendørs sko  
**Udstyr der kan lånes:** Ketcher/bat og bolde



# Hillerød Sportsrideklub

[www.hillerodsportsrideklub.dk](http://www.hillerodsportsrideklub.dk)

**Kontaktperson:** Emilie Gug • tlf. 42 42 33 84  
**Mail:** [rideskolen@hillerodsportsrideklub.dk](mailto:rideskolen@hillerodsportsrideklub.dk)  
**Aktivitet:** Ridning

| <b>Ugedag</b>   | <b>Tid</b>        | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>                   |
|-----------------|-------------------|--------------|-------------------------------|
| Mandag - Fredag | Kl. 15.00 - 20.00 | 3 år+        | Rønnekrogen 21, 3400 Hillerød |
| Lørdag          | Kl. 09.00 - 13.30 | 3 år+        | Rønnekrogen 21, 3400 Hillerød |

Se holdbeskrivelser og holdtider på hjemmesiden: [www.hillerodsportsrideklub.dk](http://www.hillerodsportsrideklub.dk)

**Antal gratis prøvegange:** 1 gang - Vi har prøvetime fast hver lørdag kl. 13.30-14.30, mød gerne op 13.15. Tilmelding til prøvetime er ikke nødvendig.

**Prøveperiode begrænset:** Lukket i juli måned

**Omklædning nødvendig:** Ja

**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja

**Kræves specielt udstyr:** Ja, ridehjem eller cykelhjem og sko med 1-2 cm. hæl

**Udstyr der kan lånes:** Ridehjem og ridevest



# Alsønderup SG&I Rulleskøjte

www.ASGI.dk

**Kontaktperson:** Søren Kodal • tlf. 40 17 75 63  
**Mail:** [kodal@kodal.net](mailto:kodal@kodal.net)  
**Aktivitet:** Indendørs rulleskøjteløb for alle

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>                                                  |
|---------------|-----------------|--------------|--------------------------------------------------------------|
| Lørdag        | Kl. 11.00-15.00 | Alle         | Kulsviergården, Pibe Møllevej 7<br>Alsønderup, 3400 Hillerød |

**Antal gratis prøvegange:** Ingen  
**Periode:** Lørdage fra oktober til april  
**Pris:** 50 kr. per lørdag eller 300 kr. for hele sæsonen  
**Omkledning nødvendig:** Nej  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Udstyr der kan lånes:** Gratis udlån af rulleskøjter samt sikkerhedsudstyr



# Sejlklubben Esrum Sø

<https://sesinfo.dk>

**Kontaktperson:** Ungdomsleder Claus Møller • tlf. 21 63 88 31  
**Mail:** [mb\\_cmm@hotmail.com](mailto:mb_cmm@hotmail.com)  
**Aktivitet:** optimistjolle

*Har du lyst til at prøve at sejle optimistjolle? Det er sjovt og udfordrende at lære at sejle.  
Kontakt Sejlkлубben Esrum Sø for at høre om dine muligheder.*



# Hillerød Skakklub

[www.hillerodskakklub.dk](http://www.hillerodskakklub.dk)

**Kontaktperson:** Hans Endrup Jacobsen • tlf. 50 93 38 51  
**Mail:** [formand@hillerodskakklub.dk](mailto:formand@hillerodskakklub.dk)  
**Aktivitet:** Junior-skak

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>                               |
|---------------|-----------------|--------------|-------------------------------------------|
| Tirsdag       | Kl. 18.00-19.15 | 7-16 år      | U/nord Teknisk Gymnasium, Carlsbergvej 34 |

*Åben skakcafe hver torsdag fra 18.30-21.00 i Frivilligcentret, Fredensvej 12C på 1. sal.*

|                                           |         |
|-------------------------------------------|---------|
| <b>Antal gratis prøvegange:</b>           | 3 gange |
| <b>Prøveperiode begrænset:</b>            | Nej     |
| <b>Omklædning nødvendigt:</b>             | Nej     |
| <b>Mulighed for omklædning på stedet:</b> | Ja      |
| <b>Kræves specielt udstyr:</b>            | Nej     |
| <b>Udstyr der kan lånes:</b>              | Ja      |



# Alsønderup SG&I Skydning

www.ASGI.dk

**Kontaktperson:** Formand Christian Bojer Jørgensen • tlf. 20 40 27 12

**Mail:** [kriller30@hotmail.com](mailto:kriller30@hotmail.com)

**Aktivitet:** Skydning

**Ugedag**

Tirsdag

Tirsdag

**Tid**

Kl. 17.00-18.00

Kl. 18.00-19.00

**Alder**

10-18 år

18 år+

**Sted**

Udendørs: Skytternes klubhus ved tennisbanerne i Alsønderup (fra april-oktober).

Indendørs: Gørløse skoles kælder (oktober-april)

**Antal gratis prøvegange:** 2 gange (der betales altid for patroner og skiver)

**Kræves specielt udstyr:** Ja

**Udstyr der kan lånes:** Ja



# Hillerød Skytteforening

[www.hillerodskytteforening.dk](http://www.hillerodskytteforening.dk)

**Kontaktperson:** Ebbe Torpegaard • tlf. 42 23 15 00  
**Mail:** [formand.hillerodskytteforening@gmail.com](mailto:formand.hillerodskytteforening@gmail.com)  
**Aktivitet:** Skydning med pistol, revolver og riffel på 15 meter

| <b>Ugedag</b>     | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b>    | <b>Sted</b>                           |
|-------------------|-----------------|-----------------|---------------------------------------|
| Onsdag og Torsdag | Kl. 18.00-21.00 | Ungdom (15 år+) | Hillerød Vest Skolen, Teglværksvej 19 |

*Instruktøren afgør om børn er egnet til at skyde. Prøveskydning er den første onsdag i måneden og man skal have en godkendt SKV6-blanket fra politiet inden prøveskydning.*

**Antal gratis prøvegange:** 3 gange, inkl. prøveskydning.  
Prøveskydning koster 200,00 kr. inkl. 50 skud med kal. 22.  
De 2 ekstra gange koster 40 kr. pr gang.

**Omklædning nødvendigt:** Nej  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Nej  
**Udstyr der kan lånes:** Ja



# IF Skjold Skævinge Skydning

[www.skjoldskaevinge.dk](http://www.skjoldskaevinge.dk)

**Kontaktperson:** Andreas Gradischnig • tlf. 41 13 28 02  
**Mail:** [ag13kreds@hotmail.com](mailto:ag13kreds@hotmail.com)  
**Aktivitet:** Skydning

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b>   | <b>Sted</b>              |
|---------------|-----------------|----------------|--------------------------|
| Mandag        | Kl. 17.00-19.00 | Efter aftale   | Lokale under ISS Klubhus |
| Mandag        | Kl. 19.00-21.00 | Træning, 7 år+ | Lokale under ISS Klubhus |

Ny Harløsevej 17 F under Iss-Klubhus på idrætsanlægget bag Kornmarkskolen i Skævinge.  
Børn med ADHD og andre diagnoser kan modtage special undervisning i DGI projekt FOKUS.

**Antal gratis prøvegange:** 2 gange  
**Prøveperiode begrænset:** Hele sæsonen  
**Kræves specielt udstyr:** Ja  
**Udstyr der kan lånes:** Ja, udstyr og våben udlånes af foreningen



# 1. Hillerød - Chr. IV.s Trop

www.chr4trop.dk

**Kontaktperson:** Nicklas Borch • tlf. 50 48 87 86  
**Mail:** [info@chr4trop.dk](mailto:info@chr4trop.dk)  
**Aktivitet:** Spejder

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b>                         | <b>Sted</b>       |
|---------------|-----------------|--------------------------------------|-------------------|
| Tirsdag       | Kl. 18.30-20.00 | Ulve, 7-9 år eller 1.-3. kl.         | Højager 114, 3400 |
| Torsdag       | Kl. 18.30-20.30 | Stifindere, 10-11 år eller 4.-5. kl. | Højager 114, 3400 |
| Torsdag       | Kl. 19.00-21.00 | Trop, 12-18 år eller fra 6. kl.      | Højager 114, 3400 |

**Antal gratis prøvegange:** 3 gange  
**Omkledning nødvendig:** Påklædning til at være udendørs året rundt  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Nej (dog uniform efter prøveperiode)  
**Udstyr der kan lånes:** Efter behov



# DDS Birgitte Gjøe Gruppe

[www.bggsspejder.dk](http://www.bggsspejder.dk)

**Kontaktperson:** Anne Høygaard Egebjerg  
**Mail:** [gruppeleder@bggsspejder.dk](mailto:gruppeleder@bggsspejder.dk)  
**Facebook:** Birgitte Gjøe Gruppe-BGG spejder  
**Aktivitet:** Spejder

| <b>Ugedag</b>  | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b>                    | <b>Sted</b>    |
|----------------|-----------------|---------------------------------|----------------|
| Onsdag         | Kl. 18.00-19.30 | 0.-1. kl.                       | Poppelgangen 3 |
| Onsdag         | Kl. 18.30-20.00 | 2.-3. kl.                       | Poppelgangen 3 |
| Mandag         | Kl. 18.30-20.30 | 4.-5. kl.                       | Poppelgangen 3 |
| Tirsdag        | Kl. 19.00-21.00 | 6.-10. kl.                      | Poppelgangen 3 |
| Hver 3. søndag | Kl. 09.00-11.00 | Familiespejd (børnehave 3-6 år) | Poppelgangen 3 |

**Antal gratis prøvegange:** 1 måned  
**Omklædning nødvendigt:** Påklædning til at være udendørs året rundt  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Godt humør og nysgerrighed, vi leverer engagement og sjove udfordringer  
**Udstyr der kan lånes:** Redskaber efter behov





# DDS Brødeskov Gruppe

[www.brodeskov.dk](http://www.brodeskov.dk)

**Kontaktperson:** Niels Lieberkind  
**Mail:** [niels@brodeskov.dk](mailto:niels@brodeskov.dk)  
**Aktivitet:** Spejder

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>            |
|---------------|-----------------|--------------|------------------------|
| Mandag        | Kl. 17.30-18.45 | 0.-1. kl.    | Hytten, Ny Hammersholt |
| Mandag        | Kl. 19.00-21.00 | 4.-5. kl.    | Hytten, Ny Hammersholt |
| Onsdag        | Kl. 19.00-20.30 | 2.-3. kl.    | Hytten, Ny Hammersholt |
| Torsdag       | Kl. 19.00-21.00 | 6.-10. kl.   | Hytten, Ny Hammersholt |

**Antal gratis prøvegange:** 4 gange  
**Omkledning nødvendig:** Ja, tøj der passer til vejret  
**Kræves specielt udstyr:** Nej



# DDS Frydenborg Gruppe

[www.spejderhat.dk](http://www.spejderhat.dk)

**Kontaktperson:** Gruppeleder Aslak Harbo Poulsen  
**Mail:** [gl@spejderhat.dk](mailto:gl@spejderhat.dk)  
**Aktivitet:** Spejder

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b>    | <b>Sted</b>                                   |
|---------------|-----------------|-----------------|-----------------------------------------------|
| Tirsdag       | Kl. 17.30-19.00 | 0.-1. kl.       | Spejderhytten Frydenborg, Frydenborgvej 23-25 |
| Onsdag        | Kl. 17.30-19.00 | 2.-3. kl.       | Spejderhytten Frydenborg, Frydenborgvej 23-25 |
| Onsdag        | Kl. 18.30-20.30 | 4.-5. kl.       | Spejderhytten Frydenborg, Frydenborgvej 23-25 |
| Torsdag       | Kl. 19.00-21.00 | 6.-9. kl.       | Spejderhytten Frydenborg, Frydenborgvej 23-25 |
| Torsdag       | Kl. 19.00-21.00 | 9. kl.+ - 24 år | Spejderhytten Frydenborg, Frydenborgvej 23-25 |

**Antal gratis prøvegange:** 3 gange  
**Omkklædning nødvendigt:** Nej  
**Kræves specielt udstyr:** Tøj der passer til vejret



# FDF Alsønderup

[www.FDF.dk/alsonderup](http://www.FDF.dk/alsonderup)

**Kontaktperson:** Thomas Petersen • tlf. 29 48 33 80  
**Mail:** [thpe@fdf.dk](mailto:thpe@fdf.dk)  
**Aktivitet:** Spejder

| <b>Ugedag</b>      | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b>            | <b>Sted</b>                              |
|--------------------|-----------------|-------------------------|------------------------------------------|
| Mandag, ulige uger | Kl. 16.30-18.00 | Familie FDF, 2-5 år.    | Baunetgården, Baunevej 16, 3400 Hillerød |
| Mandag, lige uger  | Kl. 17.00-18.30 | Pusling, 5 år-0. kl.    | Baunetgården, Baunevej 16, 3400 Hillerød |
| Tirsdag            | Kl. 17.30-19.00 | Tumling, 1.-2. kl.      | Baunetgården, Baunevej 16, 3400 Hillerød |
| Tirsdag            | Kl. 18.30-20.00 | Pilt, 3.-4. kl.         | Baunetgården, Baunevej 16, 3400 Hillerød |
| Mandag             | Kl. 18.00-20.00 | Væbner, 5.-6. kl.       | Baunetgården, Baunevej 16, 3400 Hillerød |
| Mandag             | Kl. 18.00-20.00 | Seniorvæbner, 7.-8. kl. | Baunetgården, Baunevej 16, 3400 Hillerød |
| Mandag             | Efter aftale    | Senior, 9. kl.-18 år.   | Baunetgården, Baunevej 16, 3400 Hillerød |

Program og kontaktpersoner for de enkelte klasser kan ses på hjemmesiden [www.fdf.dk/alsonderup](http://www.fdf.dk/alsonderup)

**Antal gratis prøvegange:** 4-5 gange  
**Omkledning nødvendigt:** Tøj der passer til vejret  
**Kræves specielt udstyr:** Nej



# FDF Hillerød

[www.fdf.dk/hilleroed](http://www.fdf.dk/hilleroed)

**Kontaktperson:** Holger • tlf. 25 15 10 95  
**Mail:** [hilleroed@fdf.dk](mailto:hilleroed@fdf.dk)  
**Aktivitet:** Spejder - Friluftsliv

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b>                            | <b>Sted</b>                     |
|---------------|-----------------|-----------------------------------------|---------------------------------|
| Tirsdag       | Kl. 16.30-17.45 | Puslinge og Tumlinge, 0.-2. kl.         | Løngangsgade 25a, 3400 Hillerød |
| Tirsdag       | Kl. 18.00-19.30 | Pilte og Væbnere, 3.-6. kl.             | Løngangsgade 25a, 3400 Hillerød |
| Tirsdag       | Kl. 18.00-19.30 | Seniorvæbnere og Seniorer, 7. kl.-18 år | Løngangsgade 25a, 3400 Hillerød |

**Antal gratis prøvegange:** 3 møder  
**Omklædning nødvendig:** Praktisk tøj der kan holde dig varm og tør i alt slags vejr og som må blive snavset.  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Nej  
**Kræves specielt udstyr:** Nej  
**Udstyr der kan lånes:** Diverse redskaber efter behov



# Frederiksborg Trop

www.frederiksborgtrop.dk

**Kontaktperson:** Charlotte S. Andersen • tlf. 20 60 11 93  
**Mail:** [csa@e-mail.dk](mailto:csa@e-mail.dk)  
**Aktivitet:** Spejder

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b>          | <b>Sted</b>                                      |
|---------------|-----------------|-----------------------|--------------------------------------------------|
| Mandag        | Kl. 18.00-19.30 | Ulve, 1.-3. kl.       | "Krudthuset", Sophienborg allé 55, 3400 Hillerød |
| Tirsdag       | Kl. 18.30-20.15 | Stifinder, 4.-5. kl.  | "Krudthuset", Sophienborg allé 55, 3400 Hillerød |
| Onsdag        | Kl. 19.00-21.00 | Spejder, 6. kl.-17 år | "Krudthuset", Sophienborg allé 55, 3400 Hillerød |

**Antal gratis prøvegange:** 3 gange  
**Omklædning nødvendigt:** Nej  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Tøj der passer til vejret



# Grib Skov Trop

[www.gribskovtrop.dk](http://www.gribskovtrop.dk)

**Kontaktperson:** Louise Heidtmann • tlf. 30 31 69 09  
**Mail:** [Ulv-gst@gribskovtrop.dk](mailto:Ulv-gst@gribskovtrop.dk)  
**Aktivitet:** Spejder

| <b>Ugedag</b>     | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b>          | <b>Sted</b>                                         |
|-------------------|-----------------|-----------------------|-----------------------------------------------------|
| Torsdag           | Kl. 18.30-20.00 | Ulveunge 7-9 år       | "Bassebjerg", Jagtstien 3, Nødebo, 3480 Fredensborg |
| Onsdag            | Kl. 18.45-20.30 | Stifindere 10-12 år   | "Bassebjerg", Jagtstien 3, Nødebo, 3480 Fredensborg |
| Tirsdag og Onsdag | Kl. 19.00-21.00 | Tropspejder, 13-17 år | "Bassebjerg", Jagtstien 3, Nødebo, 3480 Fredensborg |

**Antal gratis prøvegange:** 3 gange  
**Prøveperiode begrænset:** Nej  
**Omklædning nødvendigt:** Nej  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Tøj der passer til vejret  
**Udstyr der kan lånes:** Efter behov



# Kong Hardeknud Trop

De Gule Spejdere i Danmark

**Kontaktperson:** Mads Lenskjær • tlf. 29 21 51 66

**Mail:** [mads@lenskjaer.dk](mailto:mads@lenskjaer.dk)

**Aktivitet:** Spejder

**Ugedag**

Tirsdag

Torsdag

Torsdag

**Tid**

Kl. 18.15-19.45

Kl. 18.30-20.00

Kl. 18.30-20.00

**Alder**

Ulve 7-9 år

Stifindere 10-12 år

Tropspejder 13-17 år

**Sted**

Amtsmandsvej 5A, 3400 Hillerød (bag Royal Stage)

Amtsmandsvej 5A, 3400 Hillerød (bag Royal Stage)

Amtsmandsvej 5A, 3400 Hillerød (bag Royal Stage)

**Antal gratis prøvegange:** 5 gange

**Prøveperiode begrænset:** Nej

**Omklædning nødvendigt:** Nej

**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja

**Kræves specielt udstyr:** Tøj der passer til vejret

**Udstyr der kan lånes:** Efter behov



[www.spejderhillerod.dk](http://www.spejderhillerod.dk)

**Aktivitet:** Spejder

Den sidste søndag i måneden

Kl. 10.00-13.00

Røverklan, 17 år+

KFUM Spejderhytten, Borupvej 57, 3320 Skævinge

**Kræves specielt udstyr:** Nej



# KFUM Skævinge Gruppe

[www.skvsp.dk](http://www.skvsp.dk) • [www.facebook.com/skvsp.dk](https://www.facebook.com/skvsp.dk)

**Kontaktperson:** Hasse Kær • tlf. 42 38 21 39  
**Mail:** [kontakt@skvsp.dk](mailto:kontakt@skvsp.dk)  
**Aktivitet:** Spejder

| <b>Ugedag</b>           | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b>                     | <b>Sted</b>                                    |
|-------------------------|-----------------|----------------------------------|------------------------------------------------|
| Mandag                  | kl. 18.30-20.15 | Juniortroppen 4.-5. kl.          | KFUM Spejderhytten, Borupvej 57, 3320 Skævinge |
| Onsdag                  | kl. 18.30-20.30 | Tropsspejdere 6.-8. kl.          | KFUM Spejderhytten, Borupvej 57, 3320 Skævinge |
| Onsdag                  | kl. 20.00-21.30 | Seniortroppen 9.kl+              | KFUM Spejderhytten, Borupvej 57, 3320 Skævinge |
| Torsdag                 | kl. 17.00-18.30 | Bæverflokken 0.-1. kl.           | KFUM Spejderhytten, Borupvej 57, 3320 Skævinge |
| Torsdag                 | kl. 18.30-20.00 | Ulveflokken 2.-3. kl.            | KFUM Spejderhytten, Borupvej 57, 3320 Skævinge |
| Sidste søndag i måneden | Kl. 10.00-13.00 | Roverklan 17 år og op            | KFUM Spejderhytten, Borupvej 57, 3320 Skævinge |
| 2. søndag i måneden     | kl. 10.00-13.00 | Familiespejd (3-6 år+1 forælder) | KFUM Spejderhytten, Borupvej 57, 3320 Skævinge |

**Antal gratis prøvegange:** Du er altid velkommen til at komme på besøg  
**Omkledning nødvendig:** Praktisk tøj til at være udendørs året rundt  
**Kræves specielt udstyr:** Godt humør og gå-på-mod  
**Udstyr der kan lånes:** Redskaber efter behov



# Nordsjællands Svæveflyveklub

www.glider.dk

**Kontaktperson:** Søren Lohse  
**Mail:** [nf.fritidskort15@gmail.com](mailto:nf.fritidskort15@gmail.com)  
**Aktivitet:** Svæveflyvning

| <b>Ugedag</b>    | <b>Tid</b>          | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>              |
|------------------|---------------------|--------------|--------------------------|
| Søndag 4/10 2026 | Kl. 8.45- ca. 14.30 | 7.-10. kl.   | Kurreholmvej 39, Gørlose |

Arrangementet indeholder gratis teori og orientering om svæveflyvning + simulator flyvning.  
Mod betaling af 100 kr. er der mulighed for en tur i svævefly. Tilmelding nødvendigt.

**Antal gratis prøvegange:** 1 gang  
**Prøveperiode begrænset:** Ja, og kun 15 pladser  
**Omkledning nødvendigt:** Nej  
**Kræves specielt udstyr:** Nej, solbriller er en fordel  
**Udstyr der kan lånes:** Nej



# Firmaidræt Hillerød - Svømning

[www.firmaidræt-hillerød.dk](http://www.firmaidræt-hillerød.dk)

**Kontaktperson:** Ulla Hobert • tlf. 40 33 81 77

**Mail:** [regnskab@firmah.dk](mailto:regnskab@firmah.dk)

**Aktivitet:** Svømning for børn. Fra nybegynder til de sejeste hajer. Firmaidræt svømning er for alle borgere, ikke kun firmaer.

**Ugedag**

Mandag

**Tid**

Kl. 18.00-20.00

**Alder**

4 år+

**Sted**

Hillerød Svømmehal

**Antal gratis prøvegange:**

1, efter aftale

**Prøveperiode begrænset:**

Ja, 1. september 2026 - 31. maj 2027

**Omklædning nødvendigt:**

Ja

**Mulighed for omklædning på stedet:**

Ja

**Kræves specielt udstyr:**

Ja, Det anbefales at have svømmebriller og en hårelastik hvis du har langt hår.

**Udstyr der kan lånes:**

Ja, Hjælpemidler som svømmeplader, skumslanger m.m.



# Hillerød Svømmeklub

www.hils.dk

**Kontaktperson:** Klubchef Jannie Berthelsen • tlf. 50 56 06 65 (mandag, tirsdag, torsdag kl. 10.00-14.00)  
**Aktivitet:** Svømning

| <b>Ugedag</b>          | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>                       |
|------------------------|-----------------|--------------|-----------------------------------|
| Tirsdag/Torsdag/Søndag | Kl. 16.00-20.00 | 4 år+        | Hillerød Svømmehal, Milnersvej 37 |
| Søndag                 | Kl. 08.00-10.00 | 4 år+        | Hillerød Svømmehal, Milnersvej 37 |

Se program og hold [www.hils.dk](http://www.hils.dk).

**Antal gratis prøvegange:** Kun efter aftale  
**Omkledning nødvendigt:** Ja  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Dykkerbriller er en god idé



# Alsønderup SG&I Teater

[www.asgi.dk](http://www.asgi.dk)

**Kontaktperson:** Susanne Nielsen • tlf. 21 78 74 08  
**Mail:** [kulsvierscenen@kulsvierscenen.dk](mailto:kulsvierscenen@kulsvierscenen.dk)  
**Aktivitet:** Teater

Kulsvierscenen , Pibe Møllevej 7, 3400 Hillerød

Har du lyst til at prøve kræfter med teater så kontakt os endelig!

Har du spørgsmål til Kulsvierscenen kan du skrive til os på [kulsvierscenen@kulsvierscenen.dk](mailto:kulsvierscenen@kulsvierscenen.dk)

Både børn og voksne kan blive medlemmer af vores Teater afdeling i Alsønderup



# Alsønderup SG&I Tennis

www.ASGI.dk

**Kontaktperson:** Margit Enevoldsen • tlf. 40 47 37 80  
**Mail:** [margit.tulstrup@gmail.com](mailto:margit.tulstrup@gmail.com)  
**Aktivitet:** Tennis

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b>  | <b>Sted</b>                                  |
|---------------|-----------------|---------------|----------------------------------------------|
| Torsdag       | Kl. 17.00-19.00 | Drop-in, Alle | Bag ved Hillerød Vest Skolen afd. Alsønderup |

**Antal gratis prøvegange:** 2 gange  
**Periode:** 'Drop in' træning fra 23.04.26 til 10.09.26, ferie i juli, banerne er åbne for medlemmer alle dage.  
**Omklædning nødvendigt:** Ja  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Ja, tennisketcher  
**Udstyr der kan lånes:** Ja, tennisketcher, bolde



# Gørlose S&I Tennis

www.gorlose-si.dk

**Kontaktperson:** Janne Levinsen • tlf. 30 25 88 15  
**Mail:** [jalev3b@gmail.com](mailto:jalev3b@gmail.com)  
**Aktivitet:** Tennis

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b> | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>         |
|---------------|------------|--------------|---------------------|
| -             | -          | Ungdom       | Strøvej 96, Gørlose |

*Banen er åben 24 timer i døgnet for medlemmer af afd. Banen har lysanlæg så der kan spilles om aftenen  
Kontingent for hele sæsonen: voksne 600 kr. / unge under 18 år 400 kr.*

|                                           |                                 |
|-------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Antal gratis prøvegange:</b>           | Aftales med træneren            |
| <b>Prøveperiode begrænset:</b>            | Nej                             |
| <b>Omklædning nødvendigt:</b>             | Ja                              |
| <b>Mulighed for omklædning på stedet:</b> | Ja                              |
| <b>Kræves specielt udstyr:</b>            | Ja, ketcher og soft/tennisbolde |
| <b>Udstyr der kan lånes:</b>              | Ja                              |



# Hillerød Tennis & Padel Klub

www.htpk.dk

**Kontaktperson:** Nathalia Thorius • tlf. 44 14 22 66  
**Mail:** [htpk@htpk.dk](mailto:htpk@htpk.dk)  
**Aktivitet:** Tennis

## **Ugedag**

Kontakt Michal Rembierz for information om træningstider

## **Alder**

0. - 10. klasse

**Antal gratis prøvegange:** 2  
**Prøveperiode begrænset:** Nej  
**Omklædning nødvendigt:** Ja  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Ketcher/bat og indendørs/udendørs sko  
**Udstyr der kan lånes:** Ketcher/bat og bolde



# Nødebo IF Tennis

www.nif.dk

**Kontaktperson:** Jørgen Fonnes  
**Mail:** [joergen.fonnes@gmail.com](mailto:joergen.fonnes@gmail.com)  
**Aktivitet:** Tennis

| <b>Ugedag</b> | <b>Tid</b>      | <b>Alder</b> | <b>Sted</b>        |
|---------------|-----------------|--------------|--------------------|
| Mandag        | Kl. 16.00-17.00 | 6-15 år      | Nødebo Idrætsanlæg |

**Antal gratis prøvegange:** 3 gange  
**Prøveperiode begrænset:** Nej  
**Omklædning nødvendigt:** Ja  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Nej  
**Kræves specielt udstyr:** Tennisketcher og tennissko uden hæl



# Ålholm IF Vægtløftning

<https://vaegtloeftning.aalholm-if.dk>

**Kontaktperson:** Phillip Albert Heiberg • tlf. 27 52 82 45

**Mail:** [phillipheiberg@gmail.com](mailto:phillipheiberg@gmail.com)

**Aktivitet:** Vægtløftning

**Ugedag**

Mandag/Tirsdag/ Torsdag

**Tid**

Kl. 16.15-17.30

**Alder**

9-14 år

**Sted**

Vægtløftningslokalet, bag ved Ålholmhallen

**Antal gratis prøvegange:**

Kontakt foreningen

**Prøveperiode begrænset:**

Nej

**Omkledning nødvendig:**

Ja

**Mulighed for omklædning på stedet:**

Ja

**Kræves specielt udstyr:**

Træningstøj og indendørssko

**Udstyr der kan lånes:**

Nej



# Støtte til kontingent, stævner og udstyr

**Børn af vanskeligt stillede forældre, der har svært ved at finde penge til kontingent, stævner og udstyr, har flere muligheder for at få hjælp.**

## **Hillerød kommunes Fritidspas**

Støtte til primært enlige forsørgere og borgere på integrationsydelse, så deres barn/børn kan gå til spejder, musik eller en anden fritidsaktivitet, når de ikke har mulighed for at betale kontingent.

Læs mere her:

<https://www.hillerod.dk/service-og-selvbetjening/foreninger-kultur-og-fritidsliv/fritidspas-okonomisk-stotte-til-fritidsaktiviteter/>

**Det er muligt at få diskret personlig rådgivning om støttemuligheder hos DGI Nordsjælland, Peter Bennett (har tavshedspligt), mobil 24975342, mail [peter.bennett@dgi.dk](mailto:peter.bennett@dgi.dk).**

## **Broen Hillerød**

BROEN har som formål at støtte socialt udsatte børn og unge med kontingenter og udstyr til idræt, spejder, musik eller andre fritidsaktiviteter, så de på lige fod med alle andre børn har mulighed for at dyrke fritidsinteresser.

Læs mere her: <https://broen-danmark.dk/hilleroed/>

## **DGI Foreningsliv for alle**

Støtter børn og unge af vanskeligt stillede forældre, voksne flygtninge eller asylansøgere med tilskud til kontingent og stævner. Læs mere her:

<https://www.dgi.dk/om-dgi/vores-indsatser/foreningsliv-for-alle>



# Hvem er Folkeoplysningsudvalget?

## **Folkeoplysningsudvalget er det udvalg der**

- Godkender nye foreninger
- Yder tilskud til aktiviteter for børn og unge under 25 år
- Yder tilskud til aftenskoleundervisning
- Yder tilskud til lokaleleje
- Anviser kommunale lokaler til de folkeoplysende aktiviteter
- Støtter andre folkeoplysende aktiviteter i Hillerød Kommune

Udvalget rådgiver, støtter og inspirerer private bestræbelser i det lokale fritidsliv.

Folkeoplysningsudvalget har udarbejdet retningslinjer for arbejdet jf. folkeoplysningslovens bestemmelser, der kan findes på <https://foreningsportalen.hillerod.dk/>.

Folkeoplysningsudvalget har 11 medlemmer og er sammensat af otte repræsentanter fra foreningslivet og af tre medlemmer fra kommunens byråd. Foreningslivet er repræsenteret ved paraplyorganisationerne Hillerød Samvirkende Idrætsforening (HSI), Børne- og Ungdomsorganisationernes Samråd (BUS), Fritidsundervisningens Samvirke og ved repræsentanter fra kulturområdet.

Folkeoplysningsudvalget er med til at sikre brugerindflydelse på det folkeoplysende område og fungerer som kontaktorgan for dialogen mellem byråd og foreningsliv.

## **Folkeoplysningsudvalget i perioden 2026 – 2029**

Øzgen Yücel • byrådet (V), formand  
Michael Albrechtsen • Hillerød Samvirkende Idrætsforeninger  
Lotte Reffs • Hillerød Samvirkende Idrætsforeninger  
Susanne Henriksen • Aftenskolernes Samråd  
Karin Lukowski • Aftenskolernes Samråd  
Birgitte Harild • Børne- og Ungdomsorganisationernes Samråd  
Ole Steen Lintrup • Børne- og Ungdomsorganisationernes Samråd  
Rikke Macholm • kulturområdet, næstformand  
Michael Kistrup • kulturområdet  
Henriette Døssing • byrådet (C)  
Peter Ingemann Bentsen • byrådet (C)

Dagsordener og referater fra Folkeoplysningsudvalgets møder kan findes på [www.hillerod.dk](http://www.hillerod.dk) > Demokrati og Indflydelse > Dagsordener og referater > vælg Folkeoplysningsudvalget

